

PENGARUH METODE LATIHAN TERHADAP KETRAMPILAN SERVIS ATAS BOLAVOLI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

Pradipta Ardi Prastowo¹, Muchsin Doewes², Sapta Kunta Purnama³
^{1,2,3}(Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret)
ardi.dipta@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk: 1. Perbedaan pengaruh latihan menggunakan sasaran dari jarak jauh ke dekat dan sasaran dari jarak dekat ke jauh terhadap ketrampilan servis atas bolavoli. 2. Perbedaan ketrampilan servis atas bolavoli antara siswa laki laki dan perempuan. 3. Interaksi antara latihan servis dan jenis kelamin terhadap ketrampilanservis atas bolavoli. Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Sampel penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Adipala yang berjumlah 40 orang yaitu 20 siswa laki-laki dan 20 siswa perempuan. Simpulan penelitian ini: (1) Ada perbedaan pengaruh latihan ketrampilan servis atas dengan penggunaan sasaran dari jarak jauh ke dekat dan sasaran dari jarak dekat ke jauh terhadap ketrampilan servis atas bolavoli. $F_{hit} = 19.47 > F_{tabel} = 4.11$ ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikasi 5%. (2) Ada perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan servis atas bola voli antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. $F_{hit} = 30.235 > F_{tabel} = 4.11$ ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikasi 5%. (3) Ada interaksi antara latihan ketrampilan servis atas dan jenis kelamin terhadap ketrampilan servis atas bolavoli. $F_{hit} = 4.4286 > F_{tabel} = 4.11$ ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikasi 5%.

Kata kunci: ketrampilan servis atas, jenis kelamin, sasaran

PENDAHULUAN

Untuk dapat bermain bolavoli faktor pertama yang harus dikuasai siswa menguasai teknik dasar dari bolavoli. Penguasaan teknik dasar bolavoli akan meningkatkan kualitas penampilan siswa baik secara individu maupun kolektif atau tim. Macam-macam teknik dasar bolavoli yang harus dikuasai yaitu servis, passing, smash dan block. Servis merupakan teknik dasar bolavoli yang mempunyai peran penting dalam suatu pertandingan bolavoli. Menurut Barbara L. Viera dan Bonnie Jill Ferguson (2000: 27), servis adalah satu-satunya teknik yang digunakan untuk memulai pertandingan. Dapat dikatakan bahwa, servis dapat mempengaruhi seluruh jalannya permainan bolavoli. Karena pentingnya peranan servis dalam permainan bolavoli, maka ketrampilan servis harus ditingkatkan melalui latihan yang baik dan tepat. Dengan diajarkan teknik dasar servis diharapkan siswa menguasai teknik servis dan mengetahui fungsi servis.

Servis bolavoli dibedakan menjadi dua macam berdasarkan jenisnya yaitu servis bawah dan servis atas. Servis atas merupakan teknik menyeberangkan bola ke daerah permainan lawan yang dilakukan dengan memukul bola dengan salah

satu telapak tangan dari atas kepala. Sedangkan servis bawah merupakan cara memainkan bola (menyeberangkan bola) ke daerah permainan lawan dengan menggunakan lengannya dari atas pinggang. Seiring dengan perkembangan permainan bolavoli, servis atas memiliki fungsi penting yaitu, dapat dijadikan serangan pertama bagi regu yang melakukan servis. Sistem penilaian rally point menuntut pukulan servis atas dilakukan seefektif mungkin agar lawan sulit mengembalikan dan bahkan mati. Untuk meningkatkan ketrampilan servis atas bolavoli bagi pemain pemula (siswa SMP) harus dilakukan latihan secara sistematis dan kontinyu.

Bukanlah suatu hal yang mudah untuk melatih servis atas bolavoli bagi siswa pemula (siswa SMP), karena para siswa SMP pada umumnya kurang memahami cara melakukan servis atas yang efektif. Biasanya para siswa SMP cenderung sekedar memukul bola dengan kuat agar bola dapat menyeberang ke daerah permainan lawan tanpa memperhitungkan efektivitas servisnya atau servisnya sulit atau mudah diterima oleh lawan. Untuk meningkatkan ketrampilan servis atas bolavoli bagi siswa SMP dibutuhkan cara latihan yang baik dan tepat sesuai dengan kondisi siswa. Hal terpenting dan harus diperhatikan dalam latihan servis atas bolavoli bagi siswa SMP di antaranya menyempurnakan ketrampilan mengarahkan bola. Cara menyempurnakan ketrampilan mengarahkan bola servis bolavoli dengan menggunakan sasaran.

Berkaitan dengan hal tersebut, maka dalam latihan servis atas bolavoli dapat dilakukan dengan menggunakan sasaran dari jarak jauh ke dekat dan sasaran dari jarak dekat ke jauh. Dari kedua latihan servis atas dengan sasaran tersebut memiliki kelebihan dan kelemahan, sehingga belum diketahui pengaruhnya terhadap peningkatan ketrampilan servis atas bolavoli. Karena ketrampilan servis atas bolavoli tidak hanya dipengaruhi oleh bentuk latihan yang diterapkan oleh guru, tetapi faktor individu (siswa) sangat dominan untuk menguasai teknik dasar servis atas bolavoli. Faktor individu ini sangat kompleks, di antaranya semangat latihan, kesungguhan latihan, kondisi fisik yang baik, mental dan lain sebagainya. Kondisi fisik yang baik merupakan faktor penting untuk mendukung penguasaan teknik dasar servis atas bolavoli. Keterkaitan antara kemampuan fisik dan teknik tidak dapat dipisahkan. Penguasaan teknik yang baik hanya dapat dilakukan apabila memperoleh dukungan dari kemampuan fisik yang baik pula. Pada umumnya kekuatan yang dihasilkan oleh laki-laki lebih besar daripada perempuan.

Untuk dapat melakukan gerakan servis atas yang baik, dibutuhkan kekuatan yang besar, sehingga servis yang dihasilkan pun akan berhasil. Bomp (1994 : 203) mengatakan bahwa kekuatan merupakan salah satu unsur yang harus dimiliki oleh seorang atlet, karena setiap kinerja dalam olahraga selalu memerlukan kekuatan. Ditinjau dari gerakan servis atas bolavoli, power berperan dalam gerakan servis atas yaitu, dari gerakan melambungkan bola, mengayun lengan pemukul ke belakang dilanjutkan ke depan untuk memukul bola serta mengarahkan bola pada

sasaran yang diinginkan. Sedangkan pada umumnya laki laki memiliki power yang lebih baik dibanding perempuan. Namun demikian, jenis kelamin bukan merupakan satu-satunya faktor yang dapat mempengaruhi ketrampilan servis atas bolavoli. Karena selain jenis kelamin yang berpengaruh terhadap power masih ada faktor lain yang dapat mendukung ketrampilan servis atas bolavoli seperti, teknik, mental, proporsi tubuh yang ideal dan lain sebagainya. Untuk mengetahui pengaruh jenis kelamin terhadap ketrampilan servis atas bolavoli, maka perlu dilatih dan ditingkatkan agar dapat mendukung ketrampilan servis atas bolavoli menjadi lebih baik.

Ketepatan gerak diperlukan dalam penentuan bagaimana agar aktivitas gerak dapat dilakukan dengan berhasil. Keberhasilan ini ditentukan oleh produktifitas gerak yang dilakukan. Produktifitas gerak sangat berkaitan dengan konsistensi kinerjanya. Seseorang dikatakan memiliki produktifitas gerak tinggi dan konsisten jika ia dapat melakukannya minimal 70 %. Untuk mendapatkan ketepatan ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan. Menurut Schmidt seperti yang dikutip Rusli Lutan, hukum fitt yang menyatakan bahwa adanya korelasi tebalik tingkat kesulitan suatu gerakan dan kecepatan melaksanakannya. Peningkatan kesulitan menurunkan kecepatan, konsekuensinya adalah jika suatu gerakan dilakukan dengan cepat maka ketepatannya akan berkurang dan sebaliknya. Peningkatan kesulitan adalah kesulitan suatu gerakan yang berkaitan langsung dengan jarak dari anggota tubuh yang digerakkan sebagaimana halnya lebar dan sempitnya target yang menjadi sasaran (Rusli Lutan, 1988: 279). Mengenai cara pengembangan ketepatan Suharno H. P (1992: 56) berpendapat bahwa” salah satu cara pengembangan ketepatan dapat dilakukan dengan jarak sasaran dimulai dari dekat kemudian semakin dijauhkan”.

Teknik servis atas memiliki memiliki keistimewaan dengan bola cepat dan dekat dengan net sehinga menyulitkan lawan untuk mengembalikan bola. Dalam melakukan teknik servis atas diperlukan beberapa syarat diantaranya: kekuatan, kecepatan dan ketepatan. Jenis kelamin yang pada umumnya berpengaruh pada power merupakan salah satu faktor pendukung untuk teknik servis atas. Power dibutuhkan saat melakukan servis atas untuk memukul bola hingga sampai ke area lawan dengan cepat.

Latihan secara sistematis dan kontinyu dengan bentuk latihan yang tepat sangat penting untuk meningkatkan ketrampilan servis atas bolavoli. Latihan servis atas bolavoli dapat dilakukan dengan menggunakan sasaran dari jarak jauh ke dekat dan sasaran dari jarak dekat ke jauh. Dari latihan servis atas bolavoli dengan sasaran dari jarak jauh ke dekat dan sasaran dari jarak dekat ke jauh tidak terlepas dari dukungan kemampuan kondisi fisik yang baik, pada umumnya jenis kelamin laki-laki lebih baik daripada perempuan. Untuk mengetahui pengaruh latihan servis dengan sasaran dari jarak jauh ke dekat dan sasaran dari jarak dekat ke jauh serta pengaruh jenis kelamin terhadap ketrampilan servis atas bolavoli, maka perlu dikaji

dan diteliti baik secara teoritis maupun praktik melalui penelitian “Pengaruh Metode Latihan Terhadap Ketrampilan Servis Atas Bola Voli Ditinjau dari Jenis Kelamin (Studi Eksperimen Menggunakan Metode Latihan Sasaran dari Jarak Jauh ke Dekat dan Sasaran dari Jarak Dekat ke Jauh Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Adipala Kabupaten Cilacap)”.

METODE

Penelitian ini dilakukan di lapangan bolavoli SMP N 2 Adipala Kabupaten Cilacap. Waktu pelaksanaan penelitian 13 Desember 2016 – 21 Januari 2017. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2x2.

Populasi penelitian ini adalah 45 siswa ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Adipala Kabupaten Cilacap yang berjumlah 45 siswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 siswa yaitu 20 siswa laki-laki dan 20 siswa perempuan.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive random sampling. Menurut Sudjana (2002:148) teknik purposive random sampling yaitu dari jumlah populasi yang ada untuk menjadi sampel harus memenuhi ketentuan-ketentuan untuk memenuhi tujuan penelitian. Sampel dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin, lalu dilakukan ordinal pairing.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan faktorial 2x2. Menurut Sudjana (2002:148) eksperimen faktorial adalah eksperimen yang hampir atau semua taraf sebuah faktor dikombinasikan atau disilangkan dengan semua taraf tiap faktor lainnya yang ada dalam eksperimen. Teknik Pengumpulan Data. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes servis atas. Tes ketrampilan servis atas bola voli menurut Nurhasan dan Hasanudin (2007) Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur ketrampilan mengarahkan bola servis ke arah sasaran dengan tepat dan terarah.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis varian (ANOVA) rancangan faktorial 2x2 pada $\alpha = 0,05$. Jika nilai F yang diperoleh (F_o) signifikan analisis dilanjutkan dengan uji rentang Newman-keuls (Sudjana, 2004:36). Untuk memenuhi asumsi dalam teknik anava, maka dilakukan uji normalitas (Uji lilliefors) dan uji Homogenitas Varians (dengan uji Bartlett) (Sudjana, 2002:261-264).

HASIL

Deskripsi data hasil analisis pengukuran ketrampilan servis atas bola voli siswa SMP Negeri 2 Adipala yang mengikuti ekstrakurikuler tahun 2016 yang dilakukan sesuai dengan kelompok yang dibandingkan, disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Ringkasan Angka-angka Statistik Deskriptif Data Hasil Ketrampilan Servis Atas Bola Voli Tiap Kelompok Berdasarkan Perlakuan.

Perlakuan	Jenis Kelamin	Statistik	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan	Rata-rata
Sasaran dari jarak dekat ke jauh	Laki-laki	Jumlah	173	297	124	
		Mean	17.300	29.700	12.400	
		SD	3.802	5.143	2.797	96
	Perempuan	Jumlah	121	189	68	9.6
		Mean	12.100	18.900	6.800	2.66332
		SD	4.040	3.985	2.530	
Sasaran dari jarak jauh ke dekat	Laki-laki	Jumlah	171	247	76	
		Mean	17.100	24.700	7.600	
		SD	3.071	2.983	2.319	63.5
	Perempuan	Jumlah	100	151	51	6.35
		Mean	10.000	15.100	5.100	1.88407
		SD	1.155	1.197	1.449	

Jika kelompok siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Adipala yang mendapat perlakuan dengan sasaran dari jarak dekat ke jauh mempunyai rata-rata tes awal 17.300 dan tes akhir 29.700 dengan rata-rata peningkatan 12.400. Sedangkan kelompok siswa yang mendapat perlakuan dengan sasaran dari jauh ke dekat mempunyai rata-rata tes awal 17.100 dan tes akhir 24.700 dengan rata-rata peningkatan 7.600. Bila kedua pendekatan latihan dibandingkan, maka dapat diketahui bahwa kelompok perlakuan dengan sasaran dari dekat ke jauh lebih baik daripada kelompok perlakuan sasaran dari jarak jauh ke dekat. Kelompok siswa perempuan dengan perlakuan sasaran dari jarak dekat ke jauh mempunyai rata-rata tes awal 12.100 dan tes akhir 18.900 dengan peningkatan 6.800. Sedangkan pada kelompok siswa putri dengan perlakuan bentuk sasaran dari jarak jauh ke dekat mempunyai rata-rata tes awal 10.000 dan tes akhir 15.100 dengan peningkatan 5.100. Bila kedua kelompok dibandingkan, maka dapat diketahui bahwa kelompok perlakuan dengan bentuk pendekatan sasaran dari jarak dekat ke jauh lebih baik daripada kelompok perlakuan dengan bentuk pendekatan latihan menggunakan sasaran dari jarak jauh ke dekat terhadap ketrampilan servis atas bola voli siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 2 Adipala tahun 2016.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan Anava dua jalan dengan taraf signifikansi 5%.Sebelum dilakukan uji hipotesis data yang diperoleh harus memenuhi uji prasyarat terlebih dahulu, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa sampel-sampel pada penelitian ini berdistribusi normal dan hasil dari uji homogenitas menunjukkan bahwa varian pada sampel-sampel pada penelitian ini adalah homogen.Setelah prasyarat analisis terpenuhi, maka dilanjutkan dengan pengujian hipotesis penelitian.

Tabel 2. Ringkasan Keseluruhan Hasil Analisis Varians Dua Faktor

Sumber Variasi	Dk	JK	RJK	F _o		F _t
Rata-rata						
Perlakuan	1	2544.0250	2544.025			
A	1	105.6250	105.625	19.4700	*	4.11
B	1	164.0250	164.025	30.2350	*	
AB	1	24.0250	24.025	4.4286	*	
Kekeliruan	36	195.3000	5.425			
Total	40	3033.0000				

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan menggunakan sasaran dari jarak dekat ke jauh dan sasaran dari jarak jauh ke dekat memiliki perbedaan yang signifikan antara peningkatan ketrampilan servis atas bola voli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMP N 2 Adipala tahun 2016. Dari hasil perhitungan diperoleh $F_{hit} = 19.47$ lebih besar dari $F_{tabel} = 4.11$ ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikansi 5%. Ini berarti bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak sehingga ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok perlakuan. Dari analisis lanjutan diketahui ternyata metode latihan sasaran dari jarak dekat ke jauh memiliki peningkatan yang lebih baik terhadap keterampilan servis atas bola voli dengan nilai rata-rata yaitu 9.6 diatas rata-rata peningkatan kelompok dengan metode latihan sasaran dari jarak jauh ke dekat yang hanya 6.35.

Berdasarkan jenis kelamin yang dimiliki siswa ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Adipala Tahun 2016, hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan servis atas bola voli antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. Dari hasil perhitungan diperoleh $F_{hit} = 30.235$ lebih besar dari $F_{tabel} = 4.11$ ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikansi 5%. Ini berarti hipotesis nol (H_0) ditolak sehingga ada perbedaan yang signifikan antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. Dari analisis lanjutan diketahui ternyata siswa laki-laki memiliki peningkatan yang lebih baik terhadap keterampilan servis atas bola voli dengan nilai rata-rata yaitu 10 diatas rata-rata peningkatan kelompok siswa perempuan yaitu 5.95.

Interaksi faktor utama penelitian dalam bentuk interaksi dua faktor menunjukkan ada interaksi antara metode latihan servis atas bola voli dan jenis kelamin. Dari hasil penghitungan diperoleh nilai $F_{hit} = 4.4286$ ternyata lebih besar dari $F_{tabel} = 4.11$ ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikansi 5% sehingga H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, antara metode latihan dan jenis kelamin terdapat interaksi yang signifikan dalam peningkatan ketrampilan servis atas bola voli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMP N 2 Adipala tahun 2016.

PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dilakukan sebelumnya. Berdasarkan pengujian hipotesis telah menghasilkan tiga kemungkinan analisis yaitu : (1) Ada perbedaan pengaruh latihan ketrampilan servis atas bola voli dengan penggunaan sasaran dari jarak jauh ke dekat dan sasaran dari jarak dekat ke jauh terhadap ketrampilan servis atas bolavoli. Latihan ketrampilan servis atas dengan penggunaan sasaran dari jarak dekat ke jauh lebih baik daripada latihan ketrampilan servis atas dengan penggunaan sasaran dari jarak jauh ke dekat. (2) Ada perbedaan pengaruh ketrampilan servis atas bolavoli antara siswa laki laki dengan siswa perempuan. Ketrampilan servis atas bolavoli siswa laki laki lebih baik. (3) Ada interaksi antara latihan ketrampilan servis atas dan jenis kelamin terhadap ketrampilan servis atas bolavoli siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Adipala tahun 2016. Simpulan analisis tersebut dapat dipaparkan secara rinci sebagai berikut:

Pengaruh Antara Metode Latihan Servis Atas Bola Voli Menggunakan Sasaran dari Jarak Dekat Ke Jauh dan Sasaran dari Jarak Jauh ke Dekat Terhadap Keterampilan Sevis Atas Bola Voli, Berdasarkan pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa, ada perbedaan pengaruh antara peningkatan keterampilan servis atas bola voli siswa yang diberi perlakuan dengan latihan menggunakan sasaran dari jarak dekat ke jauh dan menggunakan sasaran dari jarak jauh ke dekat. Kelompok siswa yang diberi latihan dengan menggunakan sasaran dari jarak dekat ke jauh memiliki peningkatan lebih baik dibanding dengan kelompok siswa yang diberi perlakuan latihan menggunakan sasaran dari jarak jauh ke dekat. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa, metode latihan dengan sasaran dari jarak dekat ke jauh mempunyai rata-rata peningkatan lebih besar 3.25 daripada metode latihan menggunakan sasaran dari jarak jauh ke dekat. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada perbedaan pengaruh antara metode latihan dengan sasaran dari jarak dekat ke jauh dan sasaran dari jarak jauh ke dekat terhadap keterampilan servis atas bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP N 2 Adipala tahun 2016, dapat diterima kebenarannya.

Pengaruh Jenis Kelamin Laki-laki dan Perempuan Terhadap Keterampilan Sevis Atas Bola Voli, Berdasarkan pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan terhadap keterampilan servis atas bola voli. Ditinjau dari hasil keterampilan servis atas bola voli yang dihasilkan ternyata kelompok siswa jenis kelamin laki-laki mempunyai peningkatan yang lebih baik dibanding dengan kelompok siswa jenis kelamin perempuan. Dari hasil analisis data diperoleh nilai rata-rata peningkatan keterampilan servis atas bola voli siswa yang berjenis kelamin laki-laki lebih besar 4.05 daripada siswa yang berjenis kelamin

perempuan. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada perbedaan pengaruh antara siswa yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan terhadap keterampilan servis atas bola voli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Adipala tahun 2016, dapat diterima kebenarannya

Interaksi Pengaruh Latihan Servis Atas Bola Voli Menggunakan Sasaran dari Jarak Dekat ke Jauh dan Sasaran dari Jarak Jauh ke Dekat Serta Jenis Kelamin Terhadap Keterampilan Servis Atas Bola Voli, Dari tabel tampak ada interaksi secara nyata antara kedua faktor utama penelitian. Untuk kepentingan pengujian interaksi faktor utama terbentuklah tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Pengaruh Sederhana, Pengaruh Utama, dan interaksi Faktor Utama Terhadap Peningkatan Hasil Ketrampilan Servis Atas Bola Voli.

	A1	A2	Rerata	A2-A1
B1	12,4	7,6	10	-4,8
B2	6,8	5,1	5,95	-1,7
Rerata	9,6	6,35	7,975	
B2-B1	-5,6	-2,5		

Keterangan :

A1B1 : Kelompok latihan servis atas bola voli menggunakan sasaran dari jarak dekat ke jauh pada siswa berjenis kelamin laki-laki.

A1B2 : Kelompok latihan servis atas bola voli menggunakan sasaran dari jarak dekat ke jauh pada siswa berjenis kelamin perempuan.

A2B1 : Kelompok latihan servis atas bola voli menggunakan sasaran dari jarak jauh ke dekat pada siswa berjenis kelamin laki-laki..

A2B2 : Kelompok latihan servis atas bola voli menggunakan sasaran dari jarak jauh ke dekat pada siswa berjenis kelamin perempuan.

Berdasarkan gambar menunjukkan bahwa, bentuk garis perubahan besarnya nilai hasil peningkatan keterampilan servis atas bola voli adalah tidak sejajar, sehingga jika garis tersebut diteruskan akan mendapat suatu titik pertemuan (perpotongan) antara metode latihan dan jenis kelamin. Ini artinya, antara metode latihan servis atas bola voli dan jenis kelamin terdapat kecenderungan interaksi antara keduanya. Bentuk interaksi di antara keduanya bersifat dependen. Hal ini maksudnya, keterampilan servis atas bola voli tidak mutlak berdasarkan jenis kelamin. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan ada interaksi antara metode latihan dan jenis kelamin keterampilan servis atas bola voli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Adipala tahun 2016 dapat diterima kebenarannya.

KESIMPULAN

Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan ketrampilan servis atas bola voli dengan penggunaan sasaran dari jarak jauh ke dekat dan

sasaran dari jarak dekat ke jauh terhadap ketrampilan servis atas bolavoli. Ada perbedaan pengaruh ketrampilan servis atas bolavoli antara siswa laki laki dengan siswa perempuan terhadap ketrampilan servis atas bola voli dengan penggunaan sasaran dari jarak jauh ke dekat dan sasaran dari jarak dekat ke jauh terhadap ketrampilan servis atas bolavoli. Ada interaksi antara latihan ketrampilan servis atas dan jenis kelamin terhadap ketrampilan servis atas bolavoli.

SARAN

Mengingat latihan menggunakan sasaran dari jarak dekat ke jauh memberikan pengaruh lebih baik terhadap ketrampilan servis atas bola voli, maka sebaiknya penggunaan metode latihan menggunakan sasaran dari jarak dekat ke jauh tersebut dipilih oleh pelatih ekstrakurikuler bola voli sehingga hasil ketrampilan servis atas bola voli akan lebih optimal. Dalam peningkatan hasil ketrampilan servis atas bola voli, disamping pemilihan bentuk latihan yang tepat perlu juga mempertimbangkan komponen kondisi fisik yang dapat mendukung keberhasilannya.

DAFTAR RUJUKAN

- Barbara L.V. & Bonnie J.F. 2000. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bompa, T.O. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company
- Nurhasan dan Hasanudin. 2007. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Departemen P&K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan. Jakarta
- Sudjana. 2002. *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung: Tarsito.
- Suharno, H. P. 1992. *Metode Pelatihan*. Gresik: PBVSI